

Com muito gosto! Alimentação saudável – vida saudável.

Nídia Braz, Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve.

Palavras chave: saudável, alimentação, culinária, dieta

Em Portugal, as tradições culinárias e gastronómicas são muito diversificadas. No Algarve, os ingredientes da culinária são muito variados, incluem os produtos da horta, do quintal, da agricultura industrial, da capoeira, da pecuária, da mariscagem e da pesca (1).

Estes produtos variados são consumidos em natureza, cozinhados em fresco ou processados por métodos de conservação, que tanto podem ser a aplicação atual de práticas milenares, como acontece no fumeiro tradicional como como constituir verdadeiras inovações da tecnologia alimentar (2) (3).

A preparação culinária tradicional é por vezes simples e frugal, herdada quase diretamente da cozinha das quintas e da mesa dos pescadores, mas nos casos em que resulta de séculos de laboriosa preparação, como na cozinha conventual e dos paços reais, atinge a complexidade das mais antigas tradições culinárias europeias (4) (5).

Nas suas viagens à volta do mundo os Portugueses conheceram e adotaram muitas matérias-primas alimentares – algumas, trazidas para a Europa na época dos descobrimentos portugueses, tornaram-se tão comuns que estranho é considerá-las estranhas, como acontece por exemplo com a canela, ingrediente fundamental em tantas obras-primas da mais tradicional doçaria conventual (6).

Das suas viagens, os portugueses trouxeram também instrumentos, processos e práticas culinárias, que adotaram como suas com tal intensidade que já se tornar difícil identificar como estranhas. Nas suas viagens, os Portugueses também disseminarem pelo mundo os seus ingredientes, as suas práticas culinárias e a sua maneira peculiar de as combinar.

O Mundo, à passagem dos Portugueses, foi recolhendo esses sabores, apropriando esses hábitos, usando nas suas matérias-primas autóctones formulações e preparações que os Portugueses reservavam para materiais desconhecidos. Saiu enriquecida a gastronomia portuguesa e foi ficando “aportuguesada” a gastronomia de tantos países, em África, na América do Sul, no Extremo Oriente (7).

No séc. XX, os Portugueses tornaram a espalhar-se pelo mundo em fluxos migratórios relevantes, e consigo tornaram a levar sementes e artes culinárias, gostos e preferências, mas recentemente, na época da “Aldeia Global”, os Portugueses recebem e acolhem facilmente - como sempre fizeram, no passado - comeres de outras culturas e a gastronomia, a culinária e os hábitos alimentares vão-se misturando e homogeneizando, de tal modo que nas populações urbanas jovens se torna difícil reconhecer hábitos alimentares tradicionais (8).

Os novos hábitos alimentares das comunidades urbanas, associados a ritmos de vida muito dissociados dos ritmos naturais e a profissões onde o trabalho é mais intelectual ou apenas onde a força humana foi substituída por máquinas, trouxeram consigo um desfasamento entre a energia despendida e a energia consumida, acrescentarem alimentos mais processados, com composições químicas menos protetoras (matérias primas mais refinadas, pobres em fibra,

sobrecarregadas de açúcares de absorção rápida, excessivamente ricas em energia e particularmente em gordura saturada) e assim aumenta a incidência do peso excessivo e das doenças que lhe estão associadas, como a hipertensão e a diabetes.

No início do Séc. XXI a obesidade é um flagelo que atinge 30 % dos jovens portugueses e as doenças metabólicas atingem contornos de epidemia moderna. As causas do problema estão bem identificadas: os consumidores da sociedade moderna ocidentalizada sofrem as consequências das suas escolhas alimentares, da sua vida excessivamente sedentária, dos seus hábitos de convívio e lazer mais dependentes da tecnologia do que do dispêndio de energia. Uma vez identificadas as causas, urge corrigi-las, para minimizar as suas consequências e a sociedade começa a despertar para a necessidade de retomar hábitos de vida saudável, necessariamente associados a alimentação saudável (9; 10).

Agora multiplicam-se as estratégias de Saúde Pública que visam promover práticas promotoras da Saúde, reencontrar as populações com a Natureza e retomar os hábitos antigos de conviver e partilhar, despendendo energia.

Vale a pena recordar e retomar hábitos alimentares tradicionais, tornar a insistir na divulgação e na aplicação da Nova Roda dos Alimentos, que tem no centro a água, bebida fundamental que não deve ser substituída por outras (as necessidades de água podem variar entre 1,5 e 3 litros por dia podendo apenas ser aromatizada por infusões não adoçadas). A Nova Roda dos Alimentos permite-nos recordar que a alimentação diária deve completa, equilibrada e variada e mostra-nos que pode ser diversificada e colorida, respeitando as doses e as proporções que apresenta: Cereais e derivados, tubérculos – 28%, Hortícolas – 23%, Fruta – 20%, Lacticínios – 18%, Carnes, pescado e ovos – 5%, Leguminosas – 4% e Gorduras e óleos – 2% (11).

Vale a pena recordar que a culinária tradicional usa preparações básicas muito diversas: sopas, cozidos, grelhados, estufados, assados e fritos.

Em Portugal, a sopa foi refeição completa em muitas ocasiões e, apesar de menos importante atualmente, ainda assume uma relevância que identifica o nosso modo de comer. Comem-se cozidos de vegetais, como os “jantares” de grão algarvios, de legumes com carnes, como o famoso cozido à Portuguesa, de peixe com vegetais, que podem ser uma posta de peixe cozido com batatas, cenouras e feijão-verde, uma raia “alhada” ou carapaus alimados. O peixe grelhado é tradicional das zonas litorais, enquanto nas terras firs de Trás-os-Montes e Alto Douro sempre se comeram carnes grelhadas em lume de carvão ou nas brasas da lareira. Os estufados, guisados, jardineiras e caldeiradas são a tradicional comida “de panela”, que se encontra em toda a gastronomia tradicional e que permite preparar tudo, em lume lento, misturando sabores. Assados são pratos de festa, desde o peru recheado do natal, até aos imponentes peixes de grande porte assados no forno (pargos, corvinas, garoupas). A fritura tem servido para preparar de tudo, desde doces de festa a pastéis, passando pelos peixes, pelas carnes e pela incontornável batata (12) (13) (5).

A reaprendizagem destes modos diversos de cozinhar e de comer, permitirá reter ensinamentos preciosos e reequilibrar a atitude da sociedade moderna face à alimentação, relegando para a festa e para os momentos de celebração os alimentos mais ricos em trabalho

e em calorias e recentrando a alimentação do dia-a-dia na frugalidade das sopas, dos cozidos e das caldeiradas.

Nos modos de alimentação tradicional as matérias-primas dependiam da estação do ano e da localização geográfica, a modernização da indústria alimentar torna acessíveis produtos longínquos mas algumas das suas práticas, para além de serem ecologicamente criticáveis, uma vez que acarretam enormes gastos em energia, condicionam o empobrecimento em nutrientes perecíveis, como é o caso, por exemplo, de algumas vitaminas e tornam a alimentação uniforme e monótona.

A ingestão alimentar diária deve ser adequada às necessidades individuais de cada um, conforme a sua capacidade metabólica e a energia que despende no seu dia-a-dia, tendo em atenção os seus gostos e preferências.

Outro aspeto igualmente importante é o da adequada distribuição da alimentação por pequenas refeições espaçadas ao longo do dia – 5 a 6 refeições, compostas por alimentos diversos, preparadas com matérias-primas da época, ricas em vegetais e fruta fresca produzidos localmente.

Assumindo que o cálculo das necessidades nutricionais de cada grupo ou de cada indivíduo será feito por profissionais competentes, de acordo com as metodologias prescritas pelo conhecimento atual, torna-se muito simples, recorrendo aos modernos meios de comunicação e divulgação de informação, preparar ou encontrar preparados, planos alimentares, ementas e respetivas receitas culinárias, cuja aplicação ajustada às necessidades de cada um, transformará a alimentação num instrumento de promoção de saúde (14) (15) (16).

Apresentando uma proposta de alimentação de um dia comum, para um adulto com necessidades calculadas de 2100 calorias e sem restrições particulares, o pequeno-almoço poderá ser composto por um copo de leite meio gordo, acompanhado por uma fatia pequena de pão de mistura com manteiga (1 colher de chá de manteiga); no meio da manhã, uma pequena pausa permitirá a ingestão de um iogurte acompanhado de uma peça de fruta; o almoço começará por uma sopa de vegetais, seguida de carapaus grelhados acompanhados com batata cozida com pele e com salada montanheira e terminará com uma porção de fruta; a meio da tarde, uma pequena pausa para uma chávena de chá (ou melhor, de uma infusão) com um pequeno pão com requeijão ou queijo fresco; o jantar será uma sopa de tomate com pão e ovo escalfado e outra peça de fruta; antes de deitar, uma ceia composta de copo de leite meio gordo.

Esta recomendação alimentar para um dia inclui 3 porções de fruta fresca, uma salada fresca, sopas (ricas em vegetais), pão, leite meio gordo, iogurte e requeijão ou queijo fresco (derivados do leite pouco gordos), peixe grelhado e batata cozida. Os doces, o açúcar, as bebidas açucaradas, gaseificadas ou com cafeína e as bebidas alcoólicas não aparecem, porque não devem ser rotineiras. A água será preferencialmente bebida entre refeições, no mínimo 8 copos.

A gordura com que se cozinha será o azeite (nas sopas). Para que a sugestão apresentada seja saudável e agradável, as preparações serão feitas com pouco sal, mas ricas de aromas – orégãos na salada montanheira, tomate, alho e cebola na sopa de tomate.

Importa também salientar a importância do ritual das refeições, de comer a intervalos regulares, em ambiente calmo e descontraído, convivendo com a família, com colegas ou simplesmente prestando atenção à refeição – interromper o trabalho, parar para comer acrescenta valor e equilíbrio, retempera e prepara para uma ótima utilização dos alimentos. Para além da adequação da dieta, importa ainda adequar o modo de vida, praticar regularmente exercício físico adequado à idade e à condição física, caminhar, conviver, partilhar (17).

O que aqui propomos é um regresso à tradição culinária, fundamentado pelo conhecimento atual, tanto sobre a composição dos alimentos e das diferentes preparações culinárias como sobre as necessidades nutricionais. Um regresso à tradição cultural comum a tantas regiões onde a alimentação tradicional portuguesa deixou memória e onde também colheu ingredientes e modos de preparar.

Quando hoje se compara a gastronomia tradicional portuguesa com as dos países de expressão oficial portuguesa, encontram-se inúmeros pontos de influência e confluência: no algarve, cozinham-se conquilhas em azeite, alho e coentros, com farinha de milho (papas de milho ou xarém) ou em arroz; noutros pontos do país desconhecem-se as conquilhas, que em Angola surgem em arroz (arroz de quitetas); os arrozes de peixe e marisco são comuns em Portugal, no Brasil, em Angola e em Cabo verde; nestes mesmos países fazem-se papas com farinha de milho, muito semelhantes ao xarém algarvio; o arroz doce é uma sobremesa de festa com variantes em zonas diversas de Portugal, faz-se de modo semelhante em Cabo Verde, mas em São Tomé e Príncipe o leite é substituído por leite de coco (18) (19) (20) (21) (22).

Conjugando a sabedoria das heranças culturais alimentares com a fácil disseminação da informação que o presente nos proporciona, podemos transformar praticas desajustadas e ganhar qualidade de vida, comendo com gosto, comida boa!

1. **Vila, J.** *Coisas da Terra e do Mar - sabores da cozinha algarvia*. s.l. : Oficina do livro, 2001. 972-95465-3-3.

2. **Costa, R.** *Sabores intemporais*. Casal de Cambra : Caleidoscópio, 2006. 978-8010-45-2.

3. **Firmino, Ana.** Identidade e tradição na dieta alimentar portuguesa. *Revista da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas*. Colibri, 1996, Vol. 9.

4. **Vilhena, Maria da Conceição.** Reminiscências árabes na doçaria portuguesa - as alconomias. *Arquipélago*. 2000, Vol. IV 2ª série, História.

5. **Modesto, Maria de Lourdes.** Lisboa : Verbo, 1982.

6. **Modesto, Maria de Lourdes.** Lisboa : Verbo, 2005. 972-22-2461-1.

7. **Albertim, Bruno.** *Recife - guia prático, histórico e sentimental da cozinha de tradição.* Recife : Bruno Albertim editor, 2008. 978-85-907894-0-6.
8. **Mediterráneos, Centro Internacional de Altos Estudios Agronómicos.** *TerraMed.* Madrid : Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, 2012.
9. **Francesco Branca, Haik Nikogosian, Tim Lobstein.** *The challenge of obesity.* Copenhagen : World Health Organization , 2007. 978 92 890 1409 0.
10. **Schmidhuber, Joseph.** The growing global obesity problem: some policy options to address it. *Electronic Journal of Agriculture and Development Economics.* FAO, 2004, Vols. 1, n.º 2.
11. **FNCAUP, Instituto do Consumidor, POS Saúde XXI.** *A Nova Roda dos Alimentos.* 2006.
12. **Valagão, Maria Manuel.** *Food, Common Imaginary and Cultural Borders.* Guadalajara, México : s.n., 2008.
13. **Ribeiro, Orlando.** *Mediterrâneo ambiente e tradição 3ª edição.* Lisboa : Fundação Calouste Gulbenkian, 2011. 978-972-31-1413-3.
14. plataformacontraaobesidade. *dgs.pt.* [Online] 2011. [Citação: 04 de 11 de 2012.] <http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/textos01.aspx?cttextoid=1286&menuid=410&exmenuid=-1>.
15. **Nutritritional and Food Security Programm.** *Food Based dietary guidelines.* Copenhagen : WHO, 2003.
16. **U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services.** *Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition.* [documento] Washington, DC : U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services., 2010.
17. **Serra-Majem, Lluís, et al., et al.** Mediterranean diet pyramid today. *Public Nutrition.* 2011, Vol. 14 (12A).
18. **Meneses, Eunice e Trigueirão, Sónia.** *O tempero da morena - o melhor da cozinha africana.* Lisboa : Marcador, 2011. 978-989-847-011-9.
19. **Lyon de Castro, Maria Teresa.** *Cozinha tradicional de Cabo Verde.* Mem-Martins : Publicações Europa-América, 2006.
20. **Santos, Conceição.** *Sabores de África.* Porto : Porto editora, 2009. 978-972-0-06347-2.
21. **Philippi, Sonia Tucunduva.** *Nutrição e Técnica Dietética.* Barueri : Editora Manole, 2003. 85-204-1527-X.
22. **Silva, João Carlos.** *Na Roça com os tachos.* Cruz Quebrada : Oficina do livro, 2005. 989-555-151-7.